OBSERVADOR DA VERDADE

ANO 82 | Nº 2
Abril-junho de 2023

OS EUA VÃO REJEITAR OS PRINCÍPIOS DE SUA PRÓPRIA CONSTITUIÇÃO?

POR QUE O REPUBLICANISMO E O PROTESTANTISMO TÊM SIDO TÃO QUESTIONADOS NOS EUA ULTIMAMENTE?

vida plena

SAÚDE
O PERIGO DOS ADITIVOS ALIMENTARES
PÁGINA 12

DOUTRINA
VERDADES MARAVILHOSAS DO CAPÍTULO 4 DE APOCALIPSE
PÁGINA 18

CULINÁRIA
DESCOBRINDO O REPOLHO
PÁGINA 22

OBSERVADOR DA VERDADE

EDITADO TRIMESTRALMENTE:
Órgão oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma — no Brasil
Periódico dedicado à proclamação dos "mandamentos de Deus e da fé de Jesus"

EDIÇÕES VIDA PLENA:
Livros, revistas e folhetos sobre religião e saúde. Editora Missionária "A Verdade Presente"
Rua: Flor de Cactus, 140 - CEP 08597-640 - Itaquaquecetuba, SP - Telefax (11) 2198-1800
E-mail: redacao@emvp.com.br

EDITORIAL

Os princípios da Constituição Americana em xeque

Na segunda edição de 2023 da revista mais querida de nossa igreja no Brasil, você encontrará um levantamento feito pelo pr. David Zic sobre a solidez e a justiça que a Constituição dos Estados Unidos apresenta ao mundo. Os pais fundadores da América criaram um documento maravilhoso no final do século 18. Esse feito só poderia ocorrer num país cujo governante supremo era o Senhor Deus — a América protestante. Contudo, o autor do artigo levanta alguns questionamentos: os princípios desse documento continuarão ativos até o fim dos tempos? Se a Constituição deve sofrer alterações, existem sinais de que tal evento ocorrerá? Se existirem, tais sinais têm peso significativo no palco dos eventos mundiais? Não perca esse texto que o levará a profundas indagações religiosas, filosóficas e existenciais.

De volta após uma ausência de várias edições por falta de espaço, a Seção Culinária retorna trazendo a receita de um dos pratos mais tradicionais da Europa — o chucrute. Conheça a influência que o repolho exerceu sobre a cultura ocidental e a alimentação humana, e por que consumi-lo é tão importante para a saúde.

Na Seção Saúde, você conhecerá os riscos que os modernos aditivos alimentares da indústria representam para a saúde humana. Viaje pela história dos mais antigos aditivos e entenda por que os humanos os usam há milênios.

Por fim, fique por dentro dos eventos ocorridos nas Associações e igrejas do País durante o último trimestre.

Boa leitura.

Dorval Fagundes
Gerente de redação

EXPEDIENTE:

Supervisão geral: Joel Ramos da Silva
Gerente financeiro: Elson Wittmann Agoeiro
Gerente de redação: Dorval Fagundes
Projeto visual: Emerson Freire
E-mail da revista: redacao@emvp.com.br
Ilustrações e imagens: Shutterstock, Depositphotos, Wikimedia Commons, Freepik e Pixabay

ÍNDICE

MATÉRIA DE CAPA

PROFECIA

OS EUA VÃO REJEITAR OS PRINCÍPIOS DE SUA PRÓPRIA CONSTITUIÇÃO? | 4

12 | **SAÚDE**
ATÉ QUE PONTO OS ADITIVOS ALIMENTARES SÃO PERIGOSOS?

18 | **SEÇÃO DOUTRINÁRIA**
VERDADES MARAVILHOSAS DO CAPÍTULO 4 DE APOCALIPSE

22 | **CULINÁRIA**
DESCOBRINDO O REPOLHO

26 | **NOTÍCIAS**

OS EUA VÃO REJEITAR OS PRINCÍPIOS DE SUA PRÓPRIA CONSTITUIÇÃO?

Por David Zic

Diretor do Departamento de Educação da Conferência Geral.

Quando os Estados Unidos "repudiarem todos os princípios de sua Constituição como um governo protestante e republicano, [...] então poderemos saber que chegou a hora da maravilhosa operação de Satanás, e que o fim está próximo." Essa profecia tem mais de cem anos de idade. Existe algum sinal de que ela está prestes a se cumprir?

A Constituição dos Estados Unidos ocupa um lugar especial nos desdobramentos proféticos que logo ocorrerão nesta Terra. Esse documento de quatro páginas, escrito em pergaminho, permanece como a mais antiga constituição nacional escrita e codificada em vigor hoje. Seus princípios formam a base do caráter desta nação em particular. Quando os Estados Unidos "repudiarem todos os princípios de sua Constituição como um governo protestante e republicano e tomarem providências para a propagação de falsidades e ilusões papais, então poderemos saber que chegou a hora da maravilhosa operação de Satanás e que o fim está próximo."[1] Todo crente no breve retorno de Jesus Cristo, de olho nos sinais dos tempos, deve ter interesse na Constituição dos Estados Unidos. Independentemente de sua nacionalidade, todos devem ter interesse nas liberdades que esse documento garante.

Este artigo foi publicado originalmente na revista ***The Reformation Herald***, vol. 61, nº 5, novembro-dezembro de 2020.

Fundamentos

O movimento do Advento não poderia ter começado em nenhuma outra nação em 1844. A liberdade de pregar as mensagens do Primeiro, Segundo e Terceiro Anjos de Apocalipse capítulo 14 só poderia ocorrer numa terra que não aceitasse nenhum soberano além do Criador. Naquela época, eram apenas os Estados Unidos da América que garantiam as liberdades que permitiriam a livre proclamação do evangelho. A Declaração de Independência, publicada em 4 de julho de 1776, declarava: "*Consideramos essas verdades evidentes por si mesmas, que todos os homens são criados iguais, que são dotados por seu Criador de certos direitos inalienáveis, que entre estes estão a vida, a liberdade e a busca da felicidade.*" Direitos que o Criador concede, só Ele mesmo é que pode retirar. Outras nações, governos e soberanos é que concederam os direitos dos cidadãos sob sua responsabilidade. O que o governo dá, o próprio governo pode tirar. No entanto, o que o Criador dá nenhum governo pode remover.

Os Estados Unidos estabeleceram sua própria Constituição em 21 de junho de 1788 visando garantir que esses princípios da liberdade que o Criador concedeu formassem a base para um governo limitado. As três primeiras palavras da Constituição, "Nós, o Povo", criaram a nova dinâmica em que o governo é que **serve o povo**, e não o povo ao Estado ou a qualquer monarca. O povo era soberano, pois o Criador é que concedeu a liberdade a cada pessoa. "*Nós, o povo dos Estados Unidos, a fim de formar uma união mais perfeita, estabelecer a justiça, assegurar a tranquilidade doméstica, prover a defesa comum, promover o bem-estar geral e garantir as bênçãos*

Assinatura da Constituição, 17 de setembro de 1787 (retratada em 1940 nesta pintura de Howard Chandler Christy)

Os Estados Unidos estabeleceram sua própria Constituição em 21 de junho de 1788 visando garantir que esses princípios da liberdade que o Criador concedeu formassem a base para um governo limitado.

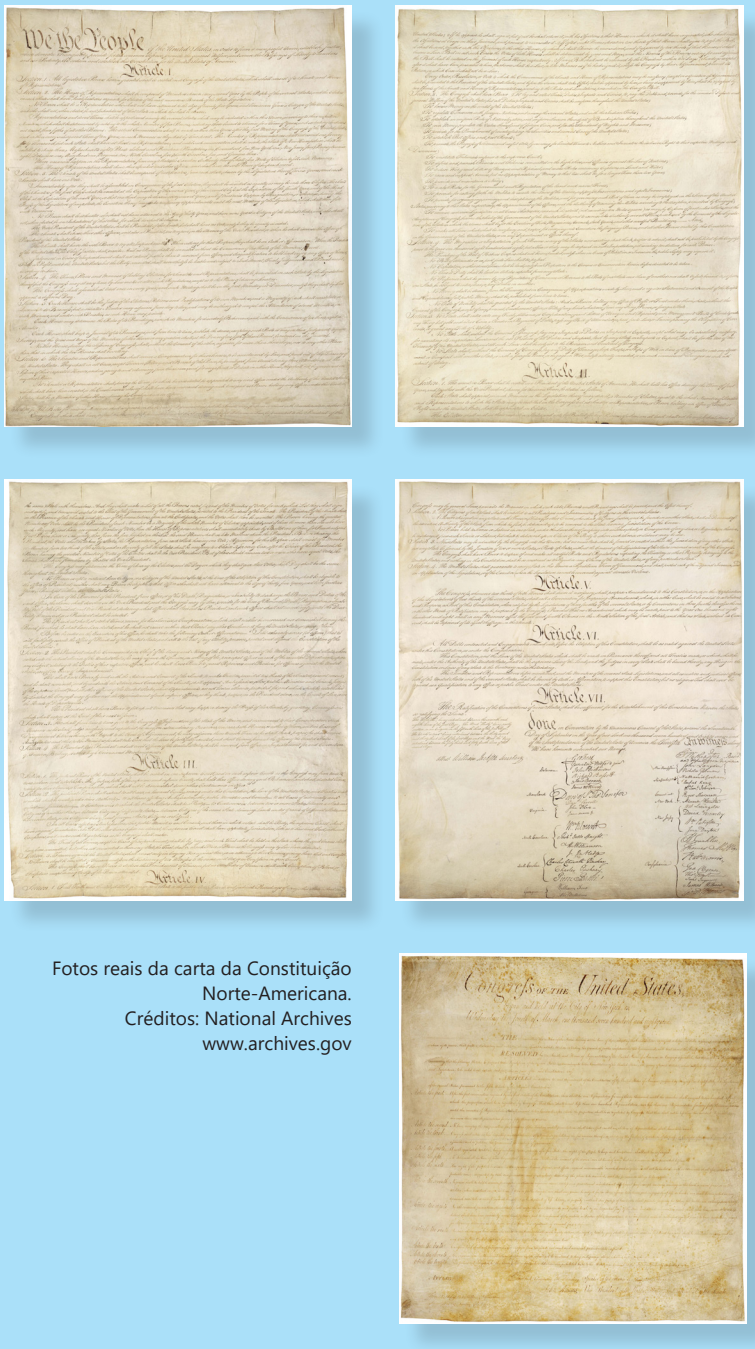
da liberdade para nós mesmos e nossa posteridade, ordenamos e estabelecemos esta Constituição para os Estados Unidos da América."[2]

Mas ainda havia o risco de que alguém ou algum poder pisoteasse esses direitos. Podem surgir governos que desrespeitem essas liberdades. Fizeram-se emendas à constituição para impedir esses problemas. As primeiras dez emendas se chamam coletivamente de Declaração de Direitos. A primeira delas codifica seis liberdades:

"O Congresso não fará nenhuma lei a respeito do estabelecimento de uma religião, ou proibindo o seu livre exercício; ou cerceando a liberdade de expressão ou de imprensa; ou o direito do povo de se reunir pacificamente e de solicitar ao Governo a reparação de queixas."[3]

Essas seis liberdades estão divididas nestes conjuntos: a religião e seu exercício, a liberdade de expressão e de imprensa e a liberdade de reunião e petição direta ao governo. Entende-se que um não pode existir sem o outro. A liberdade de religião inclui o direito ao culto. A liberdade de expressão inclui o direito de publicar esse discurso. A liberdade de reunião inclui a assembleia de cidadãos que se dirigem diretamente aos que estão em posição de autoridade. E todas essas seis liberdades não podem existir se apenas uma delas ficar inoperante.

A liberdade de religião inclui a liberdade de publicar os ensinamentos dessa religião e de se reunir para debater esses ensinos. Uma vez que se impede uma dessas liberdades, as demais entram em risco de colapso. Sem liberdade de expressão não há liberdade de religião, e assim por diante.



Fotos reais da carta da Constituição Norte-Americana.
Créditos: National Archives
www.archives.gov

John Adams foi o segundo presidente dos EUA. Havia sido vice de George Washington, o primeiro presidente. Ele escreveu a Constituição de Massachussetts em 1780., que é a mais antiga constituição escrita em funcionamento do mundo. Serviu de modelo para a Constituição oficial dos EUA, que foi escrita em 1787 e entrou em vigor em 1789.

Os fundadores dos Estados Unidos confirmaram que este país ficaria famoso pelos princípios desta Constituição. John Adams, que serviu como segundo presidente dos Estados Unidos, declarou que "somos uma nação de leis e não de homens". Patrick Henry declarou quando a assembleia da Virgínia estava decidindo se participaria do pedido de independência: "Dê-me a liberdade ou dê-me a morte". Ele também afirmou que "a liberdade deve ser o objetivo direto do governo". Esses eram os pensamentos daqueles que formariam a nova nação.

Avanço rápido

Mais de 233 anos se passaram desde que se ratificou a Constituição dos Estados Unidos (1787). Ao longo de todos esses anos, a nação viu uma prosperidade incrível, mas também se abalou com crises. Sofreu uma guerra civil devastadora e gemeu até conseguir partir os grilhões da escravidão. Lutou em duas guerras mundiais e enfrentou os horrores do comunismo. Expandiu-se do Atlântico até a costa do Pacífico e abriu o caminho para que todas as pessoas do planeta se conectassem "on-line". Sofreu uma grande depressão e está atualmente se recuperando de uma pandemia. Através de cada ponto da jornada, sejam eles altos ou baixos, a Constituição tem sido a pedra de toque para orientar os cidadãos. O juramento de posse que a maioria dos funcionários do governo tem de fazer inclui a promessa de que eles defenderão a Constituição dos Estados Unidos.[4]

E, no entanto, esse documento está agora sofrendo um ataque direto. O inimigo das almas vê que deve reprimir a liberdade de expressão. A verdade é um obstáculo ao seu plano magistral de engano. Hoje vemos uma convocação geral para reprimir as liberdades que a Constituição garante. Está ganhando força a ideia de que o Estado é a fonte que decide os direitos. Vivemos numa época em que a verdade tem sido considerada "discurso de ódio".

Um exemplo disso é a decisão da Suprema Corte, de junho de 2015, que legalizou o casamento entre pessoas do mesmo sexo. Nessa decisão, o tribunal estabeleceu o direito abrangente de que a Constituição garante o casamento entre pessoas do mesmo sexo. Discordando dessa decisão, o Juiz Associado da Suprema Corte dos Estados Unidos, Samuel Alito, advertiu: "Muitos usarão a decisão de hoje para difamar os americanos que não estão dispostos a concordar com a nova ortodoxia. [...] Os que estão determinados a acabar com todo vestígio de dissidência vão explorar [essa decisão]. [...] Aqueles que se apegam a antigas crenças poderão sussurrar pensamentos na privacidade do lar; contudo, se repetirem essas opiniões em público, correm o risco de que governos, empregadores e escolas os rotulem como intolerantes e os tratem como se assim o fossem [...] ao impor os próprios pontos de vista a todo o país."[5]

Os fundadores da nação jamais imaginariam que suas palavras teriam tal uso. Em 15 de junho de 2020, cinco anos após a decisão de que o casamento não é mais como as Escrituras uma vez o definiram — entre um homem e uma mulher —, o tribunal foi mais longe, afirmando que é preciso redefinir o termo "sexo". O tribunal decretou que "sexo" [ou gênero] significa mais do que biologia. A nova definição deve abranger a preferência pessoal e a identidade de gênero de cada um. As mulheres podem afirmar ser homens, e os homens podem reivindicar ser mulheres. Dessa maneira, as leis devem obrigar todos a aceitar tais falsidades como verdadeiras e punir quem pensa diferente.

Mais uma vez demonstrando discordância, o ministro Alito advertiu que essa decisão ignorou "súmulas que uma ampla gama de grupos religiosos têm apresentado ao longo da história — cristãos, judeus e muçulmanos —, os quais expressam profunda preocupação de que a posição que a Suprema Corte agora adota desencadeie conflito aberto com as práticas de numerosas igrejas, sinagogas, mesquitas e outras instituições religiosas."[6]

Basicamente a decisão de que "sexo" é mais do que biologia irá forçar aqueles que defendem as definições bíblicas do que é ser homem e mulher a contratarem ou manterem como empregados indivíduos que negam essas definições bíblicas.

Lenta, mas seguramente, está ocorrendo a redefinição dos princípios constitucionais que devem proteger um governo protestante e republicano. Será que ainda temos a liberdade de nos manifestarmos contra essas mudanças? Se temos, por mais quanto tempo? Tudo isso está preparando o caminho para que o testemunho da serva do Senhor se cumpra.

Samuel Anthony Alito Jr, é um jurista norte-americano, juiz associado da Suprema Corte dos Estados Unidos. A nação o considera conservador.

"Repudiar todos os princípios de sua Constituição"

Preste atenção à advertência profética. Quando os Estados Unidos "**repudiarem todos os princípios** de sua Constituição como um governo protestante e republicano e tomarem providências para a propagação de falsidades e ilusões papais, então poderemos saber que chegou o momento de a maravilhosa operação de Satanás entrar em cena. Isso é sinal de que o fim está próximo."[7]

O que significa "repudiar"? O dicionário de 1828 de Noah Webster define repudiar como *"lançar fora; rejeitar; descartar"*. À medida que o tecido social se rasga e os sinais na natureza intensificam a destruição do planeta, as igrejas caídas tentarão calar o pequeno grupo que fala a verdade. Atualmente, o que as impede de nos reprimir? Nada além de quatro páginas de pergaminho e as palavras que elas contêm. Isso é tudo o que existe entre a livre proclamação da verdade e seu cancelamento.

Agora vamos explorar mais cuidadosamente os Testemunhos. Os EUA irão repudiar a

"Como foi nos dias de Noé, assim também será na vinda do Filho do homem."

Constituição em si? Não. A advertência declara que os inimigos da verdade repudiarão "todos os princípios" dela. Como documento, as páginas permanecerão, mas os inimigos descartarão os princípios que garantem as liberdades constitucionais e criarão um novo espaço "seguro", onde o erro reinará supremo, sem a existência da proclamação da verdade, pois tentarão anulá-la.

Os dois exemplos mencionados de decisões da Suprema Corte mostram como o plantio de erros está produzindo uma lavoura que se desenvolve a cada dia. É igual à situação em que Oseias advertiu Israel quando eles entraram em erro: "Semearam vento e segarão tormentas" (Oseias 8:7). O que pode resultar dessas decisões que quebram os próprios princípios da Constituição senão o caos social?

O alerta existe há mais de cem anos, e os sinais desse caos social já começam a surgir. A serva do Senhor escreveu:

"Os sinais dos tempos — guerras e rumores de guerra, greves, assassinatos, roubos e acidentes — nos dizem que o fim de todas as coisas está próximo. A Palavra de Deus declara: 'Como foi nos dias de Noé, assim também será na vinda do Filho do homem. Pois, como nos dias anteriores ao dilúvio comiam, bebiam, casavam e davam-se em casamento, até o dia em que Noé entrou na arca, e não o perceberam, e veio o dilúvio e os levou a todos, assim também será na vinda do Filho do homem' (Mateus 24:37–39). Como é verdadeira essa descrição do mundo de hoje! Os jornais diários estão cheios de notícias de divórcio e novo casamento — o tipo de matrimônio condenado nas palavras do Salvador. Também estão cheios de relatos de diversões e jogos, de competições de boxe e luta livre, nas quais seres humanos mutilam e desfiguram uns aos outros para exibir sua força brutal."[8]

E aqui estamos. Sociedade em caos, igrejas supostamente cristãs se rendendo ao caos, e nada além de mais convulsões sociais a caminho. A profecia sobre a remoção dos direitos constitucionais foi uma advertência para estimular o povo de Deus a tomar uma atitude. As circunstâncias não vão simplesmente mudar e voltar ao "normal" de hoje para amanhã! Você não consegue ver isso pelos sinais?

A profecia sobre a remoção dos direitos constitucionais foi uma advertência para estimular o povo de Deus a tomar uma atitude. As circunstâncias não vão simplesmente mudar e voltar ao "normal" do dia para a noite! Você não consegue ver isso pelos sinais?

Uma advertência que envolve ação

"Assim como a aproximação dos exércitos romanos foi um sinal para os discípulos de que a destruição de Jerusalém era iminente, também esta apostasia pode ser um sinal para nós de que o mundo está prestes a atingir o limite da tolerância divina, que a medida da iniquidade de nossa nação está completa, e que o anjo da misericórdia está a ponto de levantar voo para nunca mais voltar. O povo de Deus mergulhará então naquelas cenas de aflição e angústia que os profetas haviam descrito como o tempo de angústia de Jacó. O clamor dos fiéis perseguidos sobe ao Céu. E como o sangue de Abel havia clamado do solo, também há vozes clamando a Deus da sepultura dos mártires, dos sepulcros no mar, do interior das cavernas das montanhas, das abóbadas dos conventos, dizendo: 'Até quando, ó verdadeiro e santo Dominador, não julgas e vingas o nosso sangue dos que habitam sobre a Terra?'

"O Senhor está fazendo Sua obra. Todo o Céu está agitado. O Juiz de toda a Terra logo Se levantará e reparará Sua insultada autoridade. Ele colocará a marca da libertação sobre os que guardam os mandamentos de Deus, que reverenciam Sua Lei e que se recusam a receber a marca da besta ou de sua imagem.

"Deus revelou o que deve acontecer nos últimos dias visando a que Seu povo esteja preparado para resistir à tempestade da oposição e da ira. Aqueles a quem a profecia advertiu dos acontecimentos que os aguardam não devem ficar na calma expectativa da tempestade que se aproxima, consolando-se com o pensamento de que o Senhor protegerá Seus fiéis no dia da angústia. Devemos ser como homens que esperam seu Senhor, mas não em vã expectativa, e sim em trabalho dedicado, com fé inabalável. Agora não é hora de permitir que nossa mente se ocupe com coisas de menor importância. Enquanto os homens dormem, Satanás está ativamente organizando esforços para que o povo do Senhor não receba misericórdia nem justiça. O movimento dominical está agora prosseguindo nas sombras. Os líderes escondem a verdadeira questão, e muitos que se unem ao movimento não veem aonde isso vai dar. Suas justificativas são suaves e aparentemente cristãs, mas finalmente a voz revelará o espírito do dragão. É nosso dever fazer o possível para impedir o perigo anunciado. Devemos nos esforçar para neutralizar o preconceito ao nos colocarmos sob uma luz adequada perante o povo. Devemos expor a eles a verdadeira questão, estabelecendo assim o **mais eficaz protesto contra as medidas que restringem a liberdade de consciência**. Devemos pesquisar as Escrituras e ser capazes de apresentar a razão de nossa fé. Diz o profeta: 'Os ímpios procederão impiamente, e nenhum dos ímpios entenderá; mas os sábios entenderão.'"[9]

Leiamos essas palavras como Deus quer que as leiamos. Entendamos de uma vez por todas que o tempo do fim está bem à frente. Apeguemo-nos como nunca à fé na verdade presente. Estejamos preparados para proclamar as palavras que Deus deu ao Seu povo para proferi-las no aparecimento de nosso Senhor e Salvador: "Eis que este é o nosso Deus, a quem aguardávamos, e ele nos salvará; este é o Senhor, a quem aguardávamos; na Sua salvação, exultaremos e nos alegraremos" (Isaías 25:9). ■

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 *Testemunhos para a igreja,* vol. 5, p. 451.

2 *A Constituição dos Estados Unidos, Preâmbulo.*

3 *Ibidem,* 1ª Emenda.

4 *Ibidem,* Artigo 2º, Seção I.

5 DREHER, Rod. *Orthodox Christians Must Now Learn To Live as Exiles in Our Own Country.* TIME Magazine. Artigo publicado em 26 jun. 2015. Disponível em: <https://bit.ly/3QQz83C>. Acessado em 24 ago. 2022.

6 Cornell Law School. Legal Information Institute. Disponível em: <https://www.law.cornell.edu/supremecourt/text>. Acessado em 24 ago. 2022.

7 *Testemunhos para a igreja,* vol. 5, p. 451.

8 *Letters and Manuscripts*, vol. 16, Letter 153, 1901.

9 *Testemunhos para a igreja*, vol. 5, pp. 451 e 452.

ATÉ QUE PONTO OS ADITIVOS ALIMENTARES SÃO PERIGOSOS?

Por Dorval Fagundes **Gerente de redação**

"Vós sois o sal da Terra; e, se o sal for insípido, com que se há de salgar? Para nada mais presta, senão para se lançar fora e ser pisado pelos homens" (Mateus 5:13).

O aditivo químico alimentar mais antigo do mundo

Até os tempos modernos, a conserva de sal era a principal maneira de preservar alimentos. Os egípcios usavam sal no processo de mumificação. Essa capacidade de preservar, proteger contra a decomposição e sustentar a vida deu ao cloreto de sódio uma ampla importância, inclusive simbólica.

O sal era para os antigos hebreus o símbolo da natureza eterna da aliança de Deus com Israel. No livro de Números está escrito: *"Todas as ofertas [...], que os filhos de Israel oferecerem ao Senhor, [...] serão por estatuto perpétuo; concerto perpétuo* ***de sal*** *perante o Senhor"* (Números 18:19). E mais tarde, em Crônicas: *"Porventura, não vos convém saber que o Senhor, Deus de Israel, deu para sempre a Davi a soberania sobre Israel, a ele e a seus filhos,* ***por um concerto de sal****?"* (2 Crônicas 13:5).

Sendo o mais antigo produto químico em uso, o sal foi usado em tempos pré-históricos, e há registros de seu uso para a cura de presunto a seco no século 3 a.C. por um romano chamado Cato. E outro conservante histórico é o vinagre, usado como regulador de acidez. A proliferação do comércio de especiarias, que é tão antiga quanto 3000 a.C., levou ao aumento da demanda por aditivos para melhorar o sabor dos alimentos, ou, pelo menos, disfarçar-lhes o gosto de estragado.

Alguns dos modernos aditivos alimentares podem causar alergia, distúrbios gastrintestinais e neurológicos

Como o sal evita a deterioração, protege contra danos. No início da Idade Média, os agricultores do norte da Europa aprenderam a salvar a colheita de grãos de uma infecção fúngica devastadora chamada *ergot* (cravagem), mortal para humanos e gado. Eles mergulhavam o grão em salmoura por um tempo e deixavam-no secar antes de consumi-lo.[1]

Por que a indústria usa conservantes em alimentos processados?

A preservação química tem o propósito fundamental de prevenir o crescimento microbiano ao interromper a capacidade das células desses organismos de funcionar, como o nitrito faz com a salsicha, ou como o vinagre faz quando aumenta a acidez, ou como o açúcar age ao reduzir a umidade em conservas de frutas.[2]

Embora existam preocupações sérias quanto ao papel dos aditivos alimentares, a vida como a conhecemos hoje não seria possível sem eles. Até às portas da Revolução Industrial, a maioria das pessoas comprava ou produzia alimentos cultivados em fazendas, tornando desnecessário o uso de aditivos para preservação.

Adulteração

Porém, já em fins dos anos 1800, a população sofria porque a comida era perigosa, muito mais do que hoje, podendo até mesmo ser letal.

Muitas vezes ao longo da história, alimentar grandes populações com pouco ou nenhum dinheiro era um problema. Outras vezes a comida era abundante, mas os fabricantes queriam que parecesse mais agradável, tivesse um sabor melhor ou durasse mais. Os padeiros ingleses em 1600 ficavam com pouca farinha porque o trigo era escasso e caro. Com a vida para ganhar e falta de suprimentos, eles aumentavam o volume de farinha usando serragem e pó de cal. Simples assim!

Na Grã-Bretanha industrial da primeira metade do século 19, a comida de ricos e pobres ainda vinha de fontes tradicionais. Os grãos ainda eram moídos, como há cinco séculos, em pequenos moinhos d'água ou de vento espalhados pelo campo. De acordo com o ajuste das pedras e a

finura da peneira, produziam-se diferentes graus de farinha, mas nenhuma era excepcionalmente branca, e os óleos residuais que o processo de moagem da pedra deixa a faziam rançar em poucas semanas. Muitas mulheres ainda produziam o próprio pão, mas havia uma tendência crescente, de modo especial nas cidades industrializadas, para comprá-lo na padaria. As pessoas mais exigentes em questão de higiene ficavam abismadas ao ver como se preparava o pão comercial — o suor do corpo seminu do padeiro pingando na massa e assadeiras longe de estarem limpas.

O abastecimento urbano de carne na maior parte do mundo ainda constava de rebanhos que chegavam andando e sofriam abate em péssimas e desumanas condições (não que hoje sejam humanas, mas à época eram muito piores). O bairro de Smithfield, Londres, em 1845 era um espaço irregular delimitado por casas sujas e paredes malconservadas, e estimava-se que 4 100 bovinos e 30 mil ovelhas, bem como incontáveis porcos e bezerros, estavam a todo momento prontos para o abate e para a distribuição a açougues e restaurantes. Também existiam casas para fervura de ossos, triparias (onde se preparava a matéria-prima para linguiças) e outros mercados marginais localizados nas proximidades.[3]

Um dos primeiros assuntos a preocupar a recém-nascida ciência do século 19 foi a adulteração de alimentos. O crescimento dos centros urbanos e a expansão das estradas e ferrovias deram à luz uma indústria alimentar despreocupada com os problemas de manuseio, transporte, disponibilidade de matérias-primas, vida útil de armazenamento e comercialização. Juntas, essas inovações tecnológicas, combinadas com o êxodo de milhões de pessoas do campo para a cidade, levaram a um aumento drástico na produção de alimentos.

Leite podia conter formaldeído (formol), mais frequentemente usado para embalsamar e mumificar cadáveres. Conservava-se a carne à venda com ácido salicílico, um produto químico farmacêutico, e bórax, um composto que agia como produto de limpeza. Isso não era por acaso; fabricantes de alimentos corriam para abraçar a recém-criada química industrial e estavam vendendo conscientemente produtos nocivos. Segundo algumas estimativas, somente na cidade de Nova York milhares de crianças morriam com "leite batizado com formol" todos os anos.[4]

Entretanto, foi somente quando o cientista alemão Frederick Accum expôs o assunto em termos científicos que o público começou a perceber a amplitude e a difusão dessa prática desonesta. O livro *A Treatise on Adulterations of Food, and Culinary Poisons* (1820) [Um tratado sobre adulterações de alimentos e venenos culinários] revelou a todos que os picles deviam sua apetitosa cor verde ao cobre; que as cores vivas dos doces em calda de Londres vinham dos sais altamente venenosos de cobre e chumbo; que a rica casca alaranjada do queijo Gloucester devia sua cor ao chumbo vermelho, e que a farinha de cacau "pura" geralmente continha grande proporção de pó de tijolo queimado.[5]

Até mesmo no início do século 20, milhões de pessoas no mundo ainda dependiam de fontes tradicionais para obter alimento

Antigo moinho com engrenagens tracionadas pela força da água. Ainda está em funcionamento.

Na Idade Média era pior ainda...

Voltando um pouco mais no tempo, a situação era ainda pior durante a Idade Média. É claro que as pessoas dos tempos medievais sabiam que as doenças se espalhavam por contágio ou infecção pelo ar (que eles criam estar ligada aos fedores — miasmas), mas o padrão de higiene da cozinha, dos mercados e das casas particulares era tudo, menos rigoroso. Mesmo a dona de casa mais detalhista — acostumada a ter galinhas andando pela cozinha e esgoto a céu aberto — parecia não pensar nos perigos da feira de rua, conforme relatou um cronista: "O sr. Jones [...], enquanto tira a pele de uma das peças de carne, parece não pensar na mão leprosa que a manipula; Brown mal pode imaginar que pegará varíola pela primeira vez através de um bife; Robinson parece estar alheio ao cachorro que lambe o osso da perna de um carneiro pendurada por um gancho."[6]

Tais eram os perigos de todos os mercados quando o conhecimento médico era um luxo para poucos, e as regulamentações sobre higiene um fardo irritante e adicional para muitos. A própria existência do mercado poderia pôr em perigo uma cidade inteira. Os estoques de comida dos feirantes, os restos dos matadouros, o refugo das barracas — tudo isso era terreno fértil para a pestilência, um lugar rico para a proliferação do perigosíssimo rato preto, que no século 13 infestava a maior parte das novas cidades da Europa. Bastava que um rato doente parasse na sarjeta e se coçasse jogando uma pulga nalgum humano caminhando despercebido, e o resultado poderia ser um surto ou uma epidemia. Quando algo desse tipo ocorria, as pessoas morriam às dezenas, muitas vezes às centenas, e ocasionalmente às milhares.

O povo que vivia às margens dos rios também corria o risco de contrair disenteria ou cólera da água contaminada. Evidências sugerem que anticorpos encontrados em organismos aquáticos comprovam que não apenas a água, mas também os peixes que nadavam nela eram potentes causadores de doenças. Peste e tifo espalhados por ratos no mercado, disenteria e cólera dos peixes no rio, intoxicação alimentar nas barracas de comida — não era de surpreender que a figura da Morte com uma foice vindo atrás de novas vítimas tivesse se apoderado tanto da imaginação medieval, especialmente das pessoas que moravam em centros urbanos.[7] Por isso, *de certa maneira a indústria precisava de aditivos que aumentassem a vida útil dos alimentos que passou a produzir em grande escala*.

Tipos de aditivos

No mercado atual existem quatro categorias gerais de aditivos alimentares: (1) aditivos nutricionais, (2) agentes de processamento, (3) conservantes e (4) agentes sensoriais voltados à cor, aparência, aroma e sabor. Essas não são classificações exatas, pois muitos aditivos se enquadram em mais de uma categoria.

Como livrar-se do risco dos aditivos?

A melhor receita para se livrar da maior parte desses riscos certamente foi dada pelo jornalista americano especializado em nutrição Michael Pollan, no seu livro *Regras da comida*.[8] Selecionamos algumas dessas regras muito importantes para você avaliar e seguir.

***1ª regra: Coma comida!* —** Hoje, isso é mais fácil de falar que de fazer, especialmente quando milhares de novos produtos ditos comestíveis surgem a cada ano no supermercado. Mas a maioria desses artigos não merece ser chamada de *comida,* e sim de *substâncias comestíveis com aparência de comida,* como bem pontua o autor. Atualmente, muito do desafio de comer bem se resume a escolher comida de verdade e a evitar essas novidades industriais.

***2ª regra: Não coma nada que sua bisavó ou avó não reconheceria como comida* —** Hoje, *há* nos supermercados milhares de produtos com algum ar de comida, que nossos ancestrais simplesmente não reconheceriam como comida. A regra da avó nos ajuda a manter bem longe do carrinho de compras a maior parte desses itens.

***3ª regra: Evite produtos alimentares que contenham ingredientes que nenhum ser humano comum guardaria na despensa* —** Diglicerídeos etoxilados? Propionato de cálcio? Sulfato de amônia? Se você não cozinha com esses ingredientes, por que permitir que empresários os usem para cozinhar para você? Se esses aditivos apresentam ou não um risco comprovado para a saúde, entenda que os humanos só passaram a consumir muitos deles há pouco tempo; por isso é seguro evitá-los.

***4ª regra: Evite alimentos que contenham alguma forma de açúcar (ou adoçante) listada entre os três primeiros ingredientes* —** Os rótulos listam os ingredientes por peso, e qualquer produto que contenha mais açúcar que outro ingrediente no produto, então tem açúcar em excesso. Para complicar, há agora uns 40 tipos de açúcar usados nos alimentos processados, incluindo malte de cevada, xarope de arroz integral, adoçante de milho, dextrina, dextrose etc. Repetindo: açúcar é açúcar. Um açúcar orgânico também continua sendo *açúcar.*

O consumo de alimentos naturais, como frutas, verduras, oleaginosas e legumes afasta o perigo de se ingerir grande quantidade de aditivos alimentares. Além disso, contribui para uma ótima saúde

***5ª regra: Evite produtos alimentícios com propaganda de propriedades saudáveis* —** Isso parece contrariar a intuição, mas raciocine: para trazer propaganda na embalagem, antes de tudo um produto tem que estar embalado. Por isso, *é mais provável que seja um alimento processado que um integral.* Os alimentos mais saudáveis no supermercado — os hortifrutigranjeiros frescos — *não* se exibem por fazer bem à saúde. Seus produtores não têm dinheiro para gastar com uma embalagem que divulgue isso. Não interprete o silêncio das cenouras como um sinal de que elas não têm nada de importante a dizer sobre saúde.

***6ª regra: Só coma alimentos que vão apodrecer* —** O que significa dizer que o alimento "estragou"? Em geral, significa que os fungos, as bactérias, os insetos e os roedores com os quais disputamos nutrientes e calorias chegaram a ele antes de nós. O processamento alimentar começou como uma forma de proteger a comida desses rivais e, assim, aumentar sua vida útil de prateleira, ou seja, seu prazo de validade. Quanto mais processado é um alimento, maior sua vida útil de prateleira e menos nutritivo ele normalmente é. O alimento de verdade é vivo — logo, estraga.

Ao agir assim, você evita grande parte dessa parafernália de aditivos alimentares modernos e consegue se manter razoavelmente e equilibradamente alimentado. Nunca se esqueça: coma sempre comida de verdade! ■

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 KURLANSKY, Mark. *Salt, a World History.* Nova York: Penguin Books. 1ª ed. (2003), 496 páginas.

2 POTTER, Jeff. *Traditional Preservatives: Salt & Sugar.* Jeff Potter's Cooking for Geeks Blog. Disponível em: <https://bit.ly/3zvNd08>. Acessado em 25 jul. 2022.

3 TANNAHILL, Reay. *Food in History.* Nova York: Crown. 1ª ed. (1995). 448 páginas.

4 BLUM, Deborah. *The Poison Squad: One Chemist's Single-Minded Crusade for Food Safety at the Turn of the Twentieth Century.* Nova York: Penguin Press. 1ª ed. (2018), 352 páginas.

5 ACCUM, Friedrich. *A Treatise on Adulterations of Food, and Culinary Poisons.* Glasgow, Inglaterra: Good Press. Edição revisada (2019). 150 páginas.

6 DAVID, E. *English Bread, and Yeast Cookery* (1977), p. 497.

7 HAMMOND, J. L. e B. *The Bleak Age* (1947), p. 67.

8 POLLAN, Michael. *Regras da comida.* Tradução de Adalgisa Campos da Silva. Rio de Janeiro: Intrínseca (2009). 1ª ed. 128 páginas.

Verdades maravilhosas do capítulo 4 de APOCALIPSE

Por Abraão Reis
Aluno do Seminário Teológico Ebenézer

O estudo das profecias confirma o crente na fé e o ajuda a acompanhar os sinais dos grandes acontecimentos que breve se desenvolverão no planeta

O capítulo 4 do Apocalipse encerra preciosas mensagens para consolo e orientação de Seu povo atualmente, pois são temas da maior relevância para a igreja que aguarda a breve volta do Salvador.

Aparecem nesse capítulo as visões do trono de Deus (vers. 2), dos quatro seres viventes (vers. 6) e dos 24 anciãos que adoravam constantemente ao Senhor (vers. 10).

A porta aberta no Céu

Após o relato da visão que se encontra entre as passagens de Apocalipse 1:10 e 3:22, a atenção do apóstolo se dirigiu à porta aberta que contemplou no Céu (4:1). Em seguida, uma voz majestosa lhe disse: *"Sobe aqui, e mostrar-te-ei as coisas que depois destas devem acontecer"*.

A expressão *"porta aberta no Céu"* significa claramente que Deus, em visão, levou o apóstolo ao Céu, onde teve a preciosa oportunidade de contemplar o trono de Deus e o santuário celeste. Ele só pôde visualizar esses dois elementos majestosos porque a abertura dava acesso a todo esse quadro.

Outros textos que lançam luz sobre essa visão

Na passagem de Isaías 28:10 encontra-se a fórmula bíblica para compreensão e esclarecimento de todos os trechos da Palavra quanto aos quais não temos toda informação disponível: *"Um pouco aqui, um pouco ali"*. A combinação de passagens cuidadosamente estudadas pode esclarecer muitos pontos obscuros de outros trechos que, à primeira vista, não revelam todos os detalhes.

O fato de que a *"porta aberta"* que João vira no *"Céu"* se encontrava no mesmo ambiente que também serve de morada para Deus pode ser confirmado por outras passagens. Por exemplo, em Mateus 10:16-22, 32 e 33, Cristo, ao aconselhar os discípulos, falou-lhes do que aconteceria com quem O confessasse e pregasse o evangelho do reino eterno. No versículo 32, Cristo disse: *"Portanto, qualquer que Me confessar diante dos homens, Eu o confessarei diante de Meu Pai, **que está nos Céus**."* Jesus afirmou que a morada do Pai se encontrava no Céu e era o próprio Céu. Mencionou ainda que confessaria perante o Pai o nome de todo aquele que O confessasse diante dos homens. Com tais palavras, Jesus Cristo Se referiu ao santuário, pois o foco desse versículo é a intercessão. O ato

de Jesus confessar o nome de alguém perante o Pai significa que Ele estaria intercedendo por essa pessoa. Por isso, João contemplou o santuário pelo vão da porta aberta. Nesse santuário fica o trono do universo, onde o Pai habita; e tanto a morada dEle quanto o santuário ficam no Céu.

Segundo a inspiração, **é o braço do Todo-Poderoso que nos abre essa porta.** Os fiéis de agora devem louvar a Deus por isso. Aquela abertura que João contemplou revela o templo de Deus no lugar santíssimo, que também abriga a arca da aliança, em cujo interior se encontra a Lei de Deus, que fora ampliada e adaptada à linguagem do homem caído. Essa Lei é a transcrição exata do caráter de Deus, e transmite a conduta exata que o Senhor quer que o homem tenha na qualidade de representante dEle.

A simbologia esperançosa do arco-íris

Os versículos de Apocalipse 4:2 e 3 mencionam o arco-íris, o qual é o símbolo da misericórdia e compaixão de Deus desde o Antigo Testamento. O arco que Deus havia colocado no céu atmosférico é uma promessa feita a Noé e, por conseguinte, a toda humanidade. Era plano de Deus que o arco-íris servisse de lembrança e advertência ao longo das gerações de que Deus precisou destruir o mundo pelas águas do dilúvio por causa da maldade humana. Contudo, o objetivo do Pai não era focar só na destruição, mas também na misericórdia divina, pois o arco-íris é um tipo de "carimbo" de garantia da parte de Deus de que Ele jamais destruirá a Terra por uma inundação.

O arco-íris se forma a partir da união de dois elementos básicos da obra criadora de Deus: a luz do Sol e gotículas de água suspensas no ar. Por outro lado, no aspecto espiritual o arco-íris que circunda o trono representa a combinação dos dois princípios básicos do governo divino: o amor e a justiça. É impossível haver salvação completa sem essa mistura sagrada, pois o amor e a justiça são elementos interdependentes: *"A misericórdia e a verdade se encontraram; a justiça e a paz se beijaram"* (Salmos 85:10).

O grande mistério dos 24 anciãos

Os versículos 4 e 5 do cap. 4 mencionam a existência de 24 anciãos. O texto diz que João os viu sentados, vestidos de branco, usando cada qual uma coroa. O fato de terem sido vistos coroados e sentados denota que têm autoridade. Deduz-se que, à semelhança dos 24 sacerdotes que ministravam em favor de Israel por meio do sistema sacrifical, os 24 anciãos ajudam na administração do universo. Para muitos, a existência desses seres humanos é um mistério, mas para o remanescente é uma revelação, pois cremos que a compreensão das profecias de Daniel e Apocalipse ocorrem hoje, segundo a profecia de Daniel 12:4, que afirma: *"E tu, Daniel, fecha estas palavras e sela este livro, até ao fim do tempo."*

O trecho de Mateus 27:50-53 revela um evento singular. Jesus clamou em grande voz, morreu e, como decorrência disso, o véu do santuário se partiu em dois. Em seguida, houve um tremor de terra e as rochas se fenderam. Como resultado, algumas sepulturas se abriram e muitos leais servos do Senhor ressuscitaram, deixando os sepulcros após a ressurreição de Jesus, que aconteceu no terceiro dia. Em seguida, entraram na cidade santa e testemunharam da ressurreição de Jesus a muitos. Esse grupo ficou famoso como "as primícias da ressurreição". Representa uma amostra da ressurreição geral dos justos. É importante ressaltar que provavelmente havia fiéis de todas as épocas, desde os tempos de Adão até o tempo de Cristo.

O Antigo Testamento previa tal ocorrência. *"Tu subiste ao alto, levaste cativo o cativeiro, recebeste dons para os homens e até para os rebeldes, para que o Senhor Deus habitasse entre eles"* (Salmos 68:18). Paulo falou do cumprimento dessa profecia numa das cartas que escreveu. *"Pelo que diz: Subindo ao alto, levou cativo o cativeiro e deu dons aos homens"* (Efésios 4:8). Sendo assim, ao subir de volta ao Céu algumas semanas após a ressurreição, Jesus levou consigo esses fiéis ressuscitados, e desse grupo Deus selecionou os 24 anciãos que O adoram continuamente.

O mistério dos quatro seres viventes é revelado

Há traduções bíblicas que apresentam os quatro seres viventes como animais. Especialistas comprovaram que são quatro criaturas vivas, não necessariamente animais. Esses seres tinham a aparência de leão, de bezerro, de ser humano e de águia. Essas semelhanças simbólicas têm significados específicos:

Leão
Soberania, poder e força (Juízes 14:18; Oseias 11:10; Miqueias 5:8);

Bezerro
Lealdade, submissão ao serviço do homem (Isaías 1:3, Provérbios 14:4);

Homem
Inteligência e capacidade de decisão autônoma. Isso representa a mais elevada semelhança com Deus (Gênesis 1:27).

Águia
Liderança, proteção, rapidez e velocidade (Êxodo 19:4; Deuteronômio 32:11);

"As qualidades que parecem dar significado aos símbolos são a força, a perseverança, a razão e a rapidez — a força da afeição, a perseverança em levar avante os requerimentos do dever, a razão para compreender a vontade divina e a rapidez para obedecer. Esses seres vivos estão ainda mais intimamente relacionados com o trono do que os 24 anciãos, pois são representados como estando no meio dele. Como os anciãos em seu cântico ao Cordeiro, estes também Lhe dão louvor por tê-los comprado da Terra." — Uriah Smith, *As profecias do Apocalipse,* p. 69.

Deus como alvo de adoração eterna

Deus é o criador de tudo que existe no mundo. Na inspiração lemos:

"O dever de adorar a Deus se baseia no fato de que Ele é o Criador, e que a Ele todos os outros seres devem a própria existência." — *O grande conflito,* pp. 435 e 436**.**

O fato de Deus ser o Arquiteto Criador de tudo, é a maior razão pela qual devemos adorá-lO. Se Ele é o Criador de tudo, também criou todos nós em Adão. Não fosse suficiente o fato de nos ter criado, também nos sustenta, assim como faz com tudo que existe. É o ser humano que necessita do Criador, de acordo com Atos 17:25, onde se lê: *"Pois Ele mesmo é quem dá a todos a vida, a respiração e todas as coisas."* Tendo em vista o alto grau de dependência que temos do cuidado de Deus, nossa atitude deve se caracterizar pelo espírito de adoração, porque Ele é Santo, Santo, Santo**.** Os 24 anciãos não são complacentes consigo mesmos quando veem a glória do Senhor. Pelo contrário, O adoram dia e noite. A expressão "dia e noite" é antropomórfica, ou seja, é expressa numa linguagem que trata de realidades humanas deste mundo atual, significando que os anciãos adoram ininterruptamente, constantemente a Deus. Alguém pode pensar que adorar dessa forma é um ato muito cansativo e monótono, pois em nosso presente estado nos cansaríamos de praticar algo tão "repetitivo". Entretanto, John Wesley disse: "Oh, feliz falta de descanso!"

Diz-nos também Uriah Smith:

"Nós, mortais, cansamo-nos com a repetição do simples testemunho que damos sobre a bondade e misericórdia de Deus. Às vezes, somos tentados a nada dizer, porque não podemos dizer continuamente algo de novo. [...] O louvor não se torna monótono para eles, porque ao pronunciá-lo ganham nova visão dos atributos do Todo-Poderoso. Atingem o mais alto grau de compreensão ao contemplarem a Sua perfeição. O horizonte dilata-se perante eles. Seu coração expande-se e as novas emoções de adoração, sob nova luz, arrancam-lhes uma nova expressão de sua santa saudação, que para eles é sempre uma novidade." — *As profecias do Apocalipse*, p. 70.

Sendo assim, oramos para que um dia todos possamos nos encontrar no Céu para adorar eternamente a Deus. Amém! ■

Descobrindo O REPOLHO

Dorval Fagundes
Gerente de redação

A história do repolho

Já pensou numa hortaliça versátil e funcional? Se imaginou o repolho, acertou. Essa dádiva divina tem acompanhado a espécie humana há milênios; portanto, nada mais natural do que explorar um pouco das bênçãos que essa criação de Deus pode trazer de positivo para a nossa saúde.

A palavra *repolho* vem do espanhol *repollo* que, por sua vez, vem do latim *repullus*, que significa *repullulare*, "produzir folhas em abundância". Dessa mesma palavra vem o verbo *pulular.* Talvez neste momento você esteja vendo aquele exemplar asqueroso de barata que acaba de passar por baixo da porta, ou quem sabe esteja se perguntando o que é que *repollo* tem que ver com o nosso verbo *pulular*.[1]

Sim, a origem é a mesma, e o tal verbo nada tem que ver com *pular* nem *saltitar*; antes, significa "lançar rebentos, existir em grande quantidade, reproduzir-se com abundância". Mas, como é muito improvável que você tenha pensado no significado correto, a hipótese da barata é bem mais plausível.

Os celtas da Europa central e ocidental se envolveram muito com a distribuição e popularização do repolho como hortaliça de cultivo. Embora as evidências apontem para o Mediterrâneo oriental e a Ásia Menor como o local de origem desse vegetal, o conhecimento que os celtas tinham da planta era tão antigo que influenciou até o nome latino da espécie, *Brassica oleracea L.* (da palavra celta *bresic,* que significa *repolho*).

Os estudiosos geralmente atribuem aos romanos a introdução dessa verdura na Europa, mas parece provável que os celtas a tenham espalhado ainda mais cedo. Eles invadiram as terras mediterrâneas entre os anos 600 a.C. e o início da Era Cristã, chegando à Ásia Menor por volta de 278 a.C. Também chegaram às Ilhas Britânicas no século 4 a.C. Pouco antes do início da Era Cristã, os romanos se espalharam pelo norte da Europa e a Grã-Bretanha, e assim concluíram o trabalho de popularização do repolho.

Jacques Cartier apresentou o repolho à América por volta de 1541-42, quando o plantou no Canadá em sua terceira viagem. Por causa da popularidade entre os europeus, sem dúvida os primeiros colonos americanos o plantaram no território que hoje pertence aos Estados Unidos, embora não haja registro escrito da hortaliça até 1669.[2]

O repolho como medicamento no mundo antigo

Os gregos e romanos acreditavam que a dieta e a saúde estavam intimamente ligadas. O efeito de diferentes tipos de comida e bebida na prevenção e tratamento de doenças específicas é o tema de grande parte do volume 2 do tratado de oito volumes de A. Cornélio Celso sobre medicina romana, que o escreveu durante o reinado de Tibério César.

As pessoas consideravam o repolho muito bom para a saúde. Hipócrates prescrevia repolho cozido com sal como tratamento para cólicas. Crisipo de Cnido escreveu um tratado sobre vegetais em geral, que descrevia os benefícios do repolho para a saúde. As mulheres de Atenas o comiam após o parto. Erasístrato acreditava que era um excelente remédio para tratar a paralisia. Marcus Porcius Cato (Cato, o Velho) afirmava que essa hortaliça poderia curar a maioria, se não todas as doenças.[3]

Uma conserva de repolho que se popularizou desde a antiguidade

As legiões de Júlio César, a mais eficiente máquina de guerra de que o mundo já teve notícia, chegou a regiões muito distantes de Roma. As únicas provisões eram sacos de cereais, um para cada homem. Assim como os vietcongues (guerrilheiros vietnamitas) do século 20, as tropas de César não tinham médicos, apenas cirurgiões. Durante a marcha, comiam cereais integrais moídos em moinhos romanos suplementados por repolho ou outros vegetais que pudessem conseguir. Plínio disse que o repolho e o sal mantiveram Roma livre das mãos dos médicos por muitos séculos.

Durante a construção da grande muralha da China, os trabalhadores recebiam arroz e repolho salgado como alimento diário para que se mantivessem fortes e saudáveis. Salgar o repolho conservava-o durante a estação fria e fora dela, e era o único vegetal que eles tinham para misturar ao arroz integral que comiam. Quando os mongóis invadiram a China, passaram a adotar o repolho salgado como uma ração de viagem muito prática. No século 13, os mongóis chegaram até a Hungria, quando introduziram o repolho salgado na Europa. O *sauerkraut* — chucrute — tornou-se um dos alimentos principais da Alemanha e da Europa Oriental.[4]

A palavra "chucrute" vem do alemão *sauerkraut,* que significa literalmente "repolho azedo".

Como preparar o chucrute em casa

Para esta fácil receita caseira de chucrute, escolha cabeças de repolho frescas e firmes e use sal. Para garantir o sucesso da receita, comprima a mistura de repolho no recipiente com salmoura o mais firmemente possível para eliminar qualquer contato com o ar ambiente durante os vários dias de preparo.

- Benefícios nutricionais
- Baixa caloria;
- Baixo carboidrato;
- Baixo teor de gordura;
- Livre de laticínios;
- Livre de glúten (para os que têm essa restrição);
- Fornece probióticos (produtos alimentares que contêm micro-organismos vivos cuja ingestão traz benefícios à saúde) e vitamina K_2;
- A vitamina K_2 desempenha um importante fator na saúde óssea. Ela ativa duas proteínas que se ligam ao cálcio, o principal mineral que compõe os ossos. Sendo assim, o chucrute contribui para uma estrutura óssea mais forte e saudável;
- Pode ajudar você a fortalecer o sistema imunológico, melhorar a digestão, reduzir o risco de certas doenças e até mesmo perder peso (desde que a pessoa adote também outras medidas);
- Zero açúcares adicionados. ■

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1 Portal Origem da Palavra. Repolho. Texto publicado em 27 ago. 2012. Disponível em: <https://bit.ly/3K3VyMq>. Acessado em 19 ago. 2022.

2 Texas Agrilife Extension Service. *Of Cabbages and Celts.* Disponível em: <https://bit.ly/3dCVUxk>. Acessado em 19 ago. 2022.

3 APICIUS. *Cookery and Dining in Imperial Rome*. Edited and translated by Joseph Dommers Vehling. New York: Dover Publications, Inc. 1977. Ver também SOYER, Alexis. *Food, Cookery, and Dining in Ancient Times: Alexis Soyer's Pantropheon*. Mineola NY: Dover Publications, Inc., 2004.

4 KURLANSKY, Mark. *Salt, a World History* (English Edition). London: Penguin Books. 1ª ed. (2003), pp. 112-114 (tradução nossa).

Preparar chucrute em casa é fácil, simples e relativamente barato. Veja como:

Ingredientes:

- 1 repolho firme, médio;
- 1 colher (sopa, 15 ml) de sal marinho cheia;
- 2 a 3 dentes de alho ralados (opcional);
- 1 vidro, daqueles grandes, usados para guardar palmito, para armazenar o chucrute;
- 1 pote menor de vidro ou louça, de cerca de 120 ml, ou algum tipo de peso para pressionar a mistura sob a salmoura;
- Salmoura à parte, para cobrir a mistura: 1 colher (chá) de sal para 1 xícara (chá, 240 ml) d'água. Siga esta proporção de sal e água até chegar à quantidade suficiente para cobrir o vegetal.

Instruções

1 - Se você deseja adicionar alho, comece ralando-o na tigela grande;

2 - Descarte as folhas externas do repolho, separando a mais bonita de todas. Em seguida, corte o repolho em quatro. Assim fica mais fácil desfiar ou ralar;

3 - Rale as quatro partes do repolho na tigela grande onde já estava o alho ralado. A massa total ralada não deve ultrapassar a capacidade do recipiente de vidro onde ficará decantando;

4 - Adicione o sal e misture-o espremendo e apertando bem a massa de repolho por alguns minutos até que a biomassa comece a soltar líquido e a salmoura comece a se acumular no fundo da tigela;

5 - Comprima a mistura de repolho dentro do vidro grande de palmito, pressionando-a bem para extrair todas as bolhas de ar. Despeje a salmoura que estava previamente preparada. O ar dentro da biomassa leva ao crescimento de bactérias nocivas; por isso, certifique-se de que a mistura esteja completamente mergulhada no líquido;

6 - Recorte a folha de repolho que você deixou reservada de modo que se adapte à circunferência do vidro onde está a salmoura e a biomassa. Coloque-a sobre a mistura para evitar que raspas de repolho flutuem para a superfície.

7 - Agora você vai pegar aquele pote menor, de 120 ml sem tampa, ou um cinzeiro de vidro que caiba no recipiente para pressionar a mistura. O peso deve ficar sobre a folha de repolho. Por ser de vidro ou louça, o peso manterá a mistura de vegetais sob a superfície da salmoura durante a fermentação;

8 - Tampe o recipiente, mas deixe uma pequena folga, o que permitirá que os gases da fermentação escapem durante o processo;

9 - Mantenha o vidro à temperatura ambiente e longe da luz solar direta para fermentar por um período de 7 a 28 dias;

10 - Lembre-se de que quanto maior a cabeça de repolho usada, mais doce e melhor será o sabor do chucrute. Se você estiver impaciente para provar sua criação, poderá fazê-lo após sete dias. Quanto mais tempo deixar fermentar, mais forte será o sabor final;

11 - Verifique o chucrute a cada dois ou três dias. Remova qualquer espuma ou resquício de mofo branco ou cinza-claro da superfície com uma colher limpa e higienize o recipiente de vidro que serve como peso, conforme necessário. (O mofo branco ou cinza não é prejudicial. Se você vir algum mofo preto, descarte o chucrute. O lodo cor-de-rosa na superfície é um subproduto da fermentação que, embora não seja prejudicial, estraga o sabor e a textura. Elimine-o sempre que aparecer.) Se o chucrute não ficar totalmente submerso, adicione salmoura. Recoloque a tampa;

12 - Após 2 a 3 semanas, use um garfo limpo para retirar uma amostra a gosto. Se você se agradou do sabor e viu bolhas na superfície (sinal de fermentação), está pronto para ser refrigerado. Se você quiser mais sabor, cubra novamente e continue fermentando até desenvolver um sabor que lhe agrade. Quando o sabor chegar a um ponto que você goste, transfira o chucrute e o líquido para recipientes menores e herméticos. Leve à geladeira por até seis meses.

NOTÍCIAS

DESTAQUES

28

28

30

27 | **PARANÁ** SEMINÁRIO SOBRE ESCOLA SABATINA EM CASCAVEL

27 | **SANTA CATARINA** BATISMO E CONFERÊNCIA EM CHAPECÓ

28 | **CEARÁ** CONFERÊNCIA TEEN

28 | **MATO GROSSO** CONFERÊNCIA EM SINOP

29 | **ESPÍRITO SANTO** CONFERÊNCIA, BATISMO E APRESENTAÇÃO DE CRIANÇA

29 | **SANTA CATARINA** CAMPANHA MISSIONÁRIA EM SANTA CRUZ DO TIMBÓ

30 | **RIO GRANDE DO SUL** MARMITA SOCIAL EM LAVRAS DO SUL

30 | **RIO GRANDE DO SUL** CONFERÊNCIA EM CRISSIUMAL

31 | **RIO GRANDE DO SUL** BATISMO EM PORTO ALEGRE

31 | **RIO GRANDE DO SUL** BATISMO EM PELOTAS

Seminário sobre escola sabatina em Cascavel

Por Kelly Haiany Sana | Paraná

Nos dia 16 e 17 de setembro de 2022, realizou-se o seminário sobre escola sabatina em Cascavel (PR) com o intuito de desenvolver esse departamento. Mais de 30 pessoas participaram, vindas das igrejas de Foz do Iguaçu e Chapecó. Parte dos assistentes era daqui da cidade mesmo. Todos ouviram o tema "Preparados para servir".

No sábado de manhã, o diretor de música da APASCA, Felipe Allan Devai, e sua esposa Thalise Salas Borges, dirigiram a escola sabatina. O pr. Edson Custódio (presidente e diretor do departamento de Escola Sabatina da União Sul Brasileira) expôs no culto divino um tema de grande importância. A seguir, serviu-se um delicioso almoço.

No período da tarde o pr. Rômulo Borges (Secretário da Conferência Geral para a América do Sul), sua esposa, Cláudia Borges (diretora do Departamento de Escola Sabatina da APASCA), o pr. Edson Custódio e o irmão Felipe Alan Devai dirigiram palestras ao público.

O pôr do sol encerrou as atividades da tarde. Logo após, os palestrantes esclareceram algumas dúvidas. As lições que eles transmitiram certamente ficarão gravadas na memória dos participantes, e assim contribuirão para o melhor desempenho deste importante departamento, que é a escola sabatina.

Batismo e conferência em Chapecó

Por Keren H. Sana | Santa Catarina

É com grande alegria que se recebeu mais um membro na comunhão da igreja.

Isso se deu durante uma animada conferência que ocorreu durante os dias 23 e 24 de setembro deste ano na cidade de Chapecó (SC), e teve por tema "*Em busca da terra prometida*". O evento recebeu o apoio da turma Jerusalém do Seminário Teológico Ebenézer numa agradável chácara do interior do município, e contou com a participação do coral, do quarteto Jerusalém e do trio Harmonia.

O batismo da jovem Kelly H. Sana e a renovação de votos dos irmãos Paulo H. Silva e Dirce F. Pereira aconteceram na tarde do dia 24. O pastor e atual diretor do Seminário Teológico, Aroldo Gessner, oficiou o batismo.

A Deus seja toda a glória e gratidão por esse evento tão especial! Que Suas bênçãos acompanhem toda a equipe que o tornou possível, desde os que contribuíram com recursos até os alunos da turma Jerusalém, professores do seminário, irmãos das igrejas de Botiatuba, Chapecó, Umuarama e visitantes. Que as bênçãos celestiais acompanhem também a equipe de cozinha, de limpeza, de organização e todas as demais que compareceram, participaram e apoiaram de forma prática essa festa.

Desejamos que os irmãos que renovaram e oficializaram seus votos com Deus estejam presentes nas orações da igreja, para que Deus os abençoe.

Conferência teen

Por Gustavo Benevides | Ceará

Realizou-se nos dias 16-18 de setembro uma conferência *teen* (de adolescentes) aqui em Fortaleza (CE). Sexta-feira, na igreja do Conjunto Palmeiras; sábado e domingo em Parquelândia (igreja sede da ASCE).

Tivemos momentos de lazer e recreação. A irmã Mara Barbosa (diretora do Departamento de Adolescentes da União Norte) esteve conosco e contribuiu para que o final de semana fosse inesquecível e abençoado.

Um adolescente participante, depois do evento, disse: "Nunca me senti tão feliz quanto nesta conferência". Só agradeço a Deus pelas bênçãos.

O tema geral foi: "Capacitados para servir", mas houve subtemas:

Sexta-feira: *Como posso servir a Deus?*
Sábado (culto divino): *Por que servir a Jesus?*
Sábado à tarde: *E os meus talentos?*
Domingo: *Estou dando o meu melhor?*

No domingo também ocorreu a abertura da semana de oração *teen*, e o pr. Héber Reis (presidente da ASCE) finalizou a conferência com a mensagem, e recebeu total apoio do ministério no evento.

O diretor do Departamento de Adolescentes da ASCE (Gustavo Benevides) organizou a entrega de uma lembrança da parte do departamento para cada adolescente participante. Isso foi possível porque Deus estava no comando de tudo. Orem por essa faixa etária que faz a diferença em nosso meio, visando a que sempre possam estar capacitados para servir ao nosso Mestre.

Participantes do evento e oficiais da obra

Conferência em Sinop

Por Vanderson Rosa | Mato Grosso

É com muita gratidão a Deus que dos dias 2 a 12 de setembro realizamos em Sinop (MT) uma reunião especial com o seguinte lema: "Reaviva, ó igreja!". Contamos com apoio e a presença do diretor do Departamento de Colportagem e Evangelismo da União Sul — irmão Joás Barbosa. Durante esses dias, juntamente com a equipe da ASSOMAT, realizamos o trabalho de distribuição de nossas literaturas. À noite, houve seminário profético com a igreja e convidados.

Aproveitamos também a oportunidade para fazer o lançamento do ENAR, que ficou ao encargo do Diretor de Jovens da ASSOMAT, Vanderson Rosa.

Templo de Sinop (MT)

Conferência, batismo e apresentação de criança

Por Rejane Toroki | Espírito Santo

Nos dias 16 a 18 de setembro, a igreja de Vila Velha no Espírito Santo esteve em festa.

Realizou-se ali uma conferência especial sob o tema "IDE". O pr. André Devai, diretor do Departamento de Assistência Social da Conferência Geral, dirigiu o evento. Durante a conferência, ocorreu a apresentação da pequena Esther Lima Devai, filha de Paulo Nóbrega Devai e Warla Oliveira Lima Devai que, juntos, apresentaram e dedicaram a pequena ao Senhor. O pr. André oficiou a cerimônia de dedicação.

Assistentes da conferência e da apresentação da Esther

Oficiais da obra, assistentes e batizandas

No domingo 18, realizou-se o batismo de duas pessoas — Ana Lúcia e Michele Barbosa —, que entregaram publicamente a vida a Jesus. Oficiaram o rito os pastores Felipe Souza e Renato Konrath. Oremos pela pequena Esther, por seus pais e pelos novos membros da igreja.

Campanha missionária em Santa Cruz do Timbó

Por Paulo Sana | Santa Catarina

Em Mateus 28:19 encontramos a seguinte ordem: "Ide por todo o mundo e pregai o evangelho a toda criatura. Quem crer e for batizado será salvo, e quem não crer será condenado."

Seguindo essa ordem bíblica, o irmão Antonio Tomazi Medeiros da Rosa, morador da cidade de Santa Cruz do Timbó (SC) e único membro de nossa igreja na região, realizou no dia 17 de setembro um importante trabalho missionário na cidade. Ele usou a revista missionária de 2022, que trata da imunidade física e espiritual, que serviu para a campanha Impacto Vitória. Por residir em área rural, teve de percorrer cerca de 10 km para realizar o trabalho.

Segundo seu relato, as pessoas ficaram felizes ao receber as literaturas, e ele teve a oportunidade de orar com várias famílias.

Que esse exemplo, de ir até as pessoas, mesmo sozinho e com a dificuldade da distância, possa nos motivar a cumprir a ordem do Mestre.

Marmita social em Lavras do Sul

Por Elisson Dutra | Rio Grande do Sul

A cada mês, temos realizado um trabalho maravilhoso na região de Lavras do Sul por meio da assistência social local. Neste mês de outubro, no segundo domingo, nossa equipe de colaboradores contou com o apoio de irmãos de Pelotas e de Rio Grande na confecção de 110 marmitas, que distribuímos na cidade. Cada refeição continha também uma revistinha falando sobre o sistema imune. Agradecemos a Deus, que tem nos sustentado, assim como aos diversos colaboradores que nos auxiliam com recursos financeiros e mão de obra.

Seja você também um colaborador. Envie ajuda para o Rio Grande do Sul

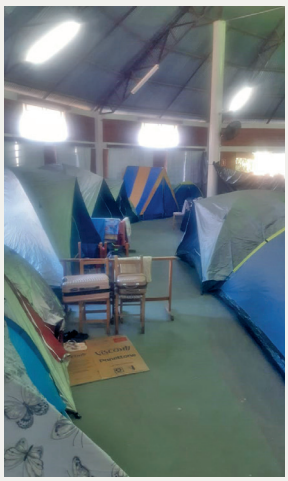
PIX: 61.037.792/0014-88

Que Deus nos abençoe!

Conferência em Crissiumal

Por Elisson Dutra | Rio Grande do Sul

Localizada no noroeste do Estado, com pouco mais de 14 mil habitantes, esta pequena cidade possui um farol que brilha há algum tempo. O Movimento de Reforma já conta com dois membros e um grupo de mais de 20 interessados, os quais estão estudando os princípios há mais de ano visando se prepararem para o batismo. No final de semana, entre 23 e 25 de setembro, realizou-se uma conferência pública com a presença do ilustre dr. Rodrigo Lacerda, bem como palestras, trabalho missionário e um curso de culinária dirigido pelo pr. Ronaldo e sua esposa, Vera Lúcia. O coral Ebenézer, da grande Porto Alegre, se fez presente para louvar ao Senhor e trabalhar em prol de Sua causa. Os participantes se alojaram em barracas e na casa dos queridos irmãos Herton e Leda, que abriram as portas para nos receber. Pedimos as orações dos irmãos para que os trabalhos da igreja ali possam dar frutos para honra e glória de Deus, e que em breve tenhamos uma igreja forte na cidade!



Insights da conferência em Crissiumal (RS)

Batismo em Porto Alegre

Por Elisson Dutra | Rio Grande do Sul

No dia 17 de setembro de 2022, o Céu mais uma vez exultou em hosanas, pois duas pessoas confirmaram publicamente o concerto que fizeram com Cristo como Salvador pessoal. O pr. Helenilson F. Silva dirigiu a cerimônia e batizou as irmãs Audrey Guedes Cardoso (de Gravataí) e Elizete Peres Ribeiro (de Porto Alegre). Participaram os familiares, amigos e toda a irmandade da Grande Porto Alegre. É dito que o Céu rejubila quando uma pessoa se converte, e aqui na Terra nós também nos alegramos com a decisão. Somos gratos a Deus pela vida dessas irmãs e pela decisão que tomaram. Pedimos a oração de todos em favor delas.

Batismo em Pelotas

Por Elisson Dutra | Rio Grande do Sul

No dia 10 de setembro, houve no interior do Estado uma festa que alcançou os Céus. Com a graça de nosso Senhor Jesus Cristo, duas pessoas firmaram um compromisso com Deus, e uma renovou publicamente os votos batismais. O pr. Ronaldo Araújo dirigiu a cerimônia batismal e recebeu a ajuda do evangelista Willtanael de Lima. Compareceram os irmãos de Rio Grande e de Pelotas. À tarde, na praia do Laranjal, a irmã Karen Feijó renovou os votos com o Senhor, e as irmãs Teresa Nunes de Oliveira e Lucila Fernandes Gomes desceram às águas testemunhando da decisão tomada. Solicitamos a oração de todos em prol dessas queridas pessoas para que recebam forças e, por meio de seus testemunhos e trabalhos, tragam outras almas aos pés do Senhor.

Batizandas e oficiais da obra. Abaixo, assistentes do evento

Conheça o **novo lançamento** das Edições Vida Plena

• O livro **Vivendo mais e melhor** traz uma coletânea dos melhores tratamentos complementares para uma ampla gama de distúrbios e doenças. Essa nova ferramenta para a colportagem apresenta um índice sistemático abrangendo mais de **170 enfermidades**. Existem novidades em alguns detalhes dos tratamentos, como medidas mais precisas para o uso de fitoterápicos, recomendações de medicamentos naturais comercializados pela indústria farmacêutica, os quais contêm apenas princípios ativos ou a droga vegetal pura, sem processamento industrial.

• Possui também **cadernos de dietas terapêuticas,** de **receitas de culinária** (mais de 30) e de **hidroterapia**.

• Este livro foi produzido em tamanho **mega-book**, **papel couchê fotográfico** e mais de **350 páginas** de pura informação de saúde complementar.

• Participam como coautores dois profissionais muito conhecidos e bastante capacitados: os doutores **Geraldo Cardoso** e **Alisson Augusto de Lima**, que também atuaram como revisores de saúde de todo o texto do livro.

• As Edições Vida Plena têm a felicidade de apresentar este material recente, atualizado, aos nossos ministros da página impressa para desenvolver e **promover a obra colportoreira**.

• Não deixe de **adquirir** seu exemplar na Associação mais próxima.

Seja também um(a) **colportor(a)**!